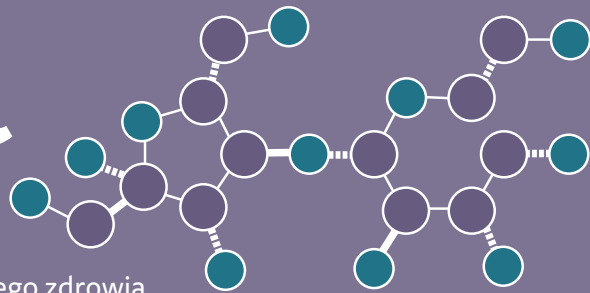


Prebiotyki

Co to są prebiotyki?

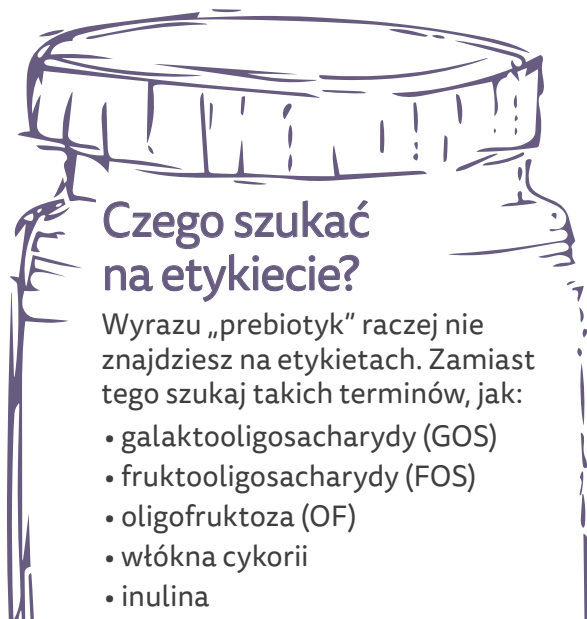
Są to substancje wykorzystywane przez dobroczynne dla naszego zdrowia drobnoustroje. W uproszczeniu, stanowią one pożywienie dla mikroorganizmów żyjących w ludzkim ciele.



Fakty o prebiotykach

- Prebiotyki wpływają korzystnie na nasze zdrowie poprzez zmianę składu lub funkcji tzw. mikrobioty jelitowej.*
- Prebiotyki mogą występować w stanie naturalnym w żywności, ale mogą być też dodawane do suplementów diety lub bezpośrednio do produktów spożywczych, w tym do żywności przeznaczonych dla niemowląt.
- Większość prebiotyków to rodzaje błonnika pokarmowego, ale nie każdy błonnik pokarmowy jest prebiotykiem.
- Podobnie jak w przypadku spożycia dużych ilości błonnika pokarmowego, w wyniku nadmiernego spożycia prebiotyków mogą wystąpić wzdęcia i gazy. Aby tego uniknąć, zacznij od niewielkich ilości prebiotyków, by jelito przyzwyczajało się stopniowo.

* Podobnie jak w przypadku spożycia dużych ilości błonnika pokarmowego, w wyniku nadmiernego spożycia prebiotyków mogą wystąpić wzdęcia i gazy. Aby tego uniknąć, zacznij od niewielkich ilości prebiotyków, by jelito przyzwyczajało się stopniowo.



Czego szukać na etykiecie?

Wyrazu „prebiotyk” raczej nie znajdziesz na etykietach. Zamiast tego szukaj takich terminów, jak:

- galaktooligosacharydy (GOS)
- fruktooligosacharydy (FOS)
- oligofruktoza (OF)
- włókna cykorii
- inulina

Prebiotyki dla zdrowia

Prebiotyki mogą:

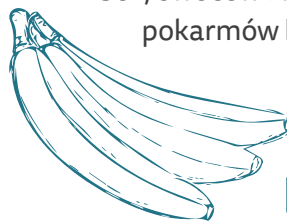
- Wspomagać trawienie i czynność jelit
- Wspierać naturalne mechanizmy obronne organizmu
- Poprawiać wchłanianie składników mineralnych
- Regulować apetyt, bilans energetyczny i metabolizm glukozy

Prebiotyki w żywności

Niektóre prebiotyki (oligofruktozę i inulinę) można znaleźć w niewielkich ilościach w cebuli, czosnku, bananach, korzeniu cykorii lub topinamburze.



Aby zwiększyć ich codzienne spożycie, stosuj suplementy lub pokarmy wzbogacane w prebiotyki. Prebiotyki mogą być dodawane do jogurtów, mieszanek mlecznych dla niemowląt, płatków zbożowych, pieczywa, ciastek, deserów i napojów. Dbaj, by w twojej diecie codziennie znalazło się co najmniej 5 gramów prebiotyków. Pomocne może być spożywanie pełnych ziaren zbóż, owoców i warzyw oraz innych pokarmów bogatych w błonnik.



Prebiotyki w pokarmie kobiecym

Mleko matki jest bogatym źródłem prebiotyków i stymuluje rozwój u niemowlęcia jego własnej kolonii mikroorganizmów jelitowych.

Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.isappscience.org/prebiotics) i obserwuj nas na Twitterze [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS